

大师经典系列

【美】Milton H. Erickson, Ernest L. Rossi 著 于收 译

艾瑞克森 催眠教学实录

II

催眠疗法

探索性案例集锦

HYPNOTHERAPY:

An Exploratory Casebook



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

艾瑞克森催眠教学实录 II

HYPNOTHERAPY: An Exploratory Casebook

催眠疗法

——探索性案例集锦

【美】Milton H. Erickson, Ernest L. Rossi 著

于收 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠疗法: 探索性案例集锦 / (美) 艾瑞克森 (Erickson, M.) 等著; 于收译. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.9
(艾瑞克森催眠教学实录)
ISBN 978-7-5184-0227-4

I. ①催… II. ①艾… ②于… III. ①催眠治疗—案例
IV. ①R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第039956号

版权声明

With a Foreword by Sidney Rosen

International Congress for Hypnosis and Psychosomatic Medicine. Springer Verlag, 1967. Reprinted in English and French in the Journal of the College of General Practice of Canada, 1967, and in French in Cahiers d' Anesthesiologie, 1966, 14, 189-202. Copyright © 1966, 1967.

Copyright © 1979 by Ernest L. Rossi, PhD

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any manner whatever, including information storage or retrieval, in whole or in part (except for brief quotations in critical articles or reviews), without written permission from the publisher. For information, write to Irvington Publishers, Inc., 551 Fifth Avenue, New York, New York 10017.

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 阎 兰

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年9月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 34.00

字 数: 350千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0227-4 定价: 88.00元

著作权合同登记 图字: 01-2015-4950

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wangqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
141427Y2X101ZYW

推荐序

——人生无处不催眠

大脑影像学研究显示，催眠是有别于清醒与睡眠的第三种意识状态。

在清醒状态下，人类个体用各种防御机制，维持自身的精神的边界，从事各种有目的的活动。人与人的交流，部分是在意识层面进行的，这些交流确保了人类社会的正常运作。但是，清醒状态下的活着与交流，也有相当大的部分是潜意识的，不理解潜意识，就不能够理解个人和社会层面上的诸多“事与愿违”。

比如，一个人希望自己有较好的人际关系，但实际的情况却是四面楚歌。他在意识层面做了很多改善关系的努力，但在潜意识支配的情绪和行为层面，又做着破坏关系的事情。来自心理治疗师的一些不恰当的治疗手段，不仅不能够帮助他，反而会强化他的问题，或者成为他的问题的一部分。所以清醒并非全部的“觉醒”状态，这就是那么多人追求完全觉醒的“觉悟”的状态的原因。

在睡眠状态中，大脑寻求着整合，为第二天的清醒状态做准备。这也是潜意识高度活跃的状态，人格的影像投射在梦里，通过梦我们可以了解隐藏最深的自己和他人。当然这也是真正封闭的状态，超过阈值的外界干扰，可

以使睡眠迅速转变为清醒。

催眠，英文为 hypnosis，源自希腊语睡神 Hypnos。这个名字是一个误导，混淆了催眠与睡眠的边界，使催眠变成了“通向睡眠的过程”。中文的“催眠”，更有“促使”、“命令”进入睡眠的味道，离其本义也更加远了。

催眠的本意是“单一意念”，英文 mono-ideoism，意思是意念高度关注到某一点，有点类似中国成语“全神贯注”。德国催眠师 Trenkle 博士说，他花了17年时间，想给 mono-ideoism 取一个好的德文名字，但最后还是放弃了；我也想给它取个好的中文名字，也以失败告终。看来催眠这个叫法，把我们“催眠”到了不能改变它的程度。

十年前我在北京的街头请加拿大催眠师 Glen 先生吃肉喝酒。我问他怎么看艾瑞克森，他说，艾瑞克森之后的催眠师，无论哪个派别，都受到了他深刻的影响。后来我知道，岂止是催眠，所有关于人类心理的领域，都留下了艾瑞克森不朽的印记。

从有文字记载的历史中，我们知道巫婆神汉也创造过惊人的奇迹，但却无从考证那些事情的真假。即便是真的，他们也不过是借助了一系列几近失控的言行，如愿以偿地或者出乎意料地解决了一些问题，就像用发射散弹的枪械击中了某一个目标一样。但从艾瑞克森开始，情况变得不一样了。他清楚地知道要达到什么目标，尤其知道使用什么手段去达到。这一套系列丛书就是他使用科学而不是耍魔术的证明。

艾瑞克森的相当多的理论和方法都具有前无古人的原创性，到目前为止，甚至可以说后无来者。我听过他的几个学生的课，感觉他们仍然生活在师傅的巨大光影之中，对他的工作和生活的琐事津津乐道，全无青出于蓝而胜于蓝的雄心壮志。我不知道这样说是否在抱怨艾瑞克森不是一个好师傅，因为好师傅应该提供弟子超越自己的可能性。

不过也许是因为艾瑞克森实在太特殊了。

无数人谈论过艾瑞克森，我们现在正在谈论。简洁地说，艾瑞克森有两个重要的特点使他成为了无与伦比的催眠师。一是他进入他人内心世界的能力。很多的治疗情境让我们看到，他几乎完全“成为了”将要被他催眠的那

个病人，能感受到那个病人当下的一切。有这个“进入”垫底子，就是真正“知己知彼”了，催眠师此时哪怕只是轻轻呵一口气，都能直达病人心弦，并产生雷鸣般的巨大回应。

病人对催眠或者心理治疗的阻抗，是一件自然而然的事情。如何处理阻抗，几乎直接等于一个治疗师的能力。面对阻抗，艾瑞克森从来不正面“进攻”。艾瑞克森基金会会长 Zeig 博士在讲台上经常展现的一个动作，就是用整个手和手臂做包抄状，意思是从侧面或后面进入。弗洛伊德是修通阻抗，艾瑞克森是绕过，谁更高明一点，就见仁见智了。从某种意义上来说，病人的阻抗相当于对治疗师说：这个地方我很痛，请不要从这个地方进入。很显然，艾瑞克森接收到了这个信息，而弗洛伊德没有。

催眠师或治疗师自己也有阻抗，它来自跟他人交流的恐惧，或者说来自害怕被他人吞噬了自我的恐惧。这涉及艾瑞克森第二个重要的特点，即婴儿般的专注与强大。

婴儿是不害怕交流和融合的，因为他就在融合中，没有跟母亲的融合，他无法活下去。成长的过程，就是跟母亲分离的过程。如果分离中有太多创伤性体验，他的自我就会破碎，为了维护幻想层面的整合感，就需要使用一些心理防御机制，这些机制像城墙一样，导致了跟他人交流的障碍。我猜测艾瑞克森成长过程中受到的是“恰到好处的挫折”，这使得他能够既保持婴儿般的圆润完整的自我，又通过长大获得了成人的经验与智慧。这是在维持自我和与他人融合两个状态中进退自如的境界。而经历了创伤性挫折所导致的不完整的人格，总是在用各种初级的防御来维持人格的边界与稳定，无暇也无力进入到他人的内心。这就是严重人格障碍的人不能共情他人的原因。

老子看清楚了婴儿的强大，所以他说：专气致柔，能婴儿乎？婴儿般的高度内敛的人格，像高度凝聚的物质形成的黑洞，其强大的引力场可以吸进去周围的一切。艾瑞克森似乎做到了这一点。

治疗师的阻抗来自他的人格。比如，他如果不能做到婴儿般的专气致柔，就需要自我防御，带有共性的防御来自过度依赖其理论取向。理论像是横亘在治疗师和病人之间的高墙，使彼此都看不见也听不到。佛教谈放下我执，

而我执的真正原因，是我执不够。强大如释迦牟尼的人格，的确是没有什么需要防御了。

催眠不仅仅是医学手段，它还存在于我们每天的生活之中。北大的方新教授说，一个人的一生，就是不断被催眠的过程。在催眠的眼光下，很多事情的本质会一览无遗。

文化可以是催眠的一种形式。中国传统文化中的孝，是两代人甚至是几代人之间的相互催眠。在这样的催眠配对关系中，下一代人接受的暗示是：你是强大的，你是想成为自己的，所以你要隐藏你的强大而表现出弱小与顺从。上一代接受的暗示是：你是弱小的，你快要死了，所以你需要被顺从，需要无条件地占一些便宜。这一催眠，使得小的更小，老的更老，都不在相称的年龄上。仅仅一个“孝”字，就制造了关系中跨越千年的虚伪与恶意，使所有人都处于未分化的、共生的链接中。所以“孝”是一个负性催眠。正性的、更加健康的催眠是——爱。

日常的人际交往中，也时时刻刻有催眠。我们中国人习惯性的客气话是“你辛苦了”，这其实就是在催眠他人。隐藏的暗示是，我像你的一部分一样了解你。这显然也是把独立个体的关系“治疗”成了未分化的关系。而这是不是也是疲劳如此渗透性蔓延的原因之一呢？读艾瑞克森可以知道，催眠的目标是使他人的心灵变得更加独立、自由和强大，而不是相反。

最近十几年，中国心理治疗各个学派，尤其是精神分析学派发展得如火如荼。这总的来说是一件可喜的事情。但我们也知道，很多问题如影随形。其中之一就是理论与实践的脱节。包括我在内的一些治疗师，有时候是穿着理论的铠甲进入医患关系的，可以想见这会有什么样的治疗效果。读艾瑞克森，实可以破我执、理论执、各种执，相信被艾瑞克森风吹过后的心理治疗界，一定是一片盎然生机。

赵旭东博士说，上个世纪90年代初他在德国海德堡大学攻读学位，三年里相当多的时间是在看艾瑞克森的治疗录像。我观看过赵教授的治疗，觉得他不囿于理论的、灵动的风格，大有艾瑞克森的味道。

杭州电子科大心理咨询中心的陈洁去年去艾瑞克森的故居参加了5天催

眠培训。她说艾瑞克森能把石头的沉重变成泡沫的轻盈，而我们很多时候是把泡沫的轻盈变成了石头的沉重。精神的力量可以如此“改变”物质属性，真的令人神往。

本丛书的译者于收是我认识多年的朋友。他精研催眠20多年，此次翻译这个系列丛书，一定“专气致柔”般投入了大量时间和精力。在此向他致以略带嫉羨的敬意。

最后想说的是：相对艾瑞克森，我们也许更有优势，因为我们可以读他的书、看他的治疗录像，站在他的肩膀上；而他不能。在一门学科的发展轨迹上，某个杰出的人物可以空前，但不可能也不应该绝后。

曾奇峰

2015年4月20日于武汉

译者序

这套书以案例教学的形式，呈现了艾瑞克森催眠治疗的理念和“途径”，甚至包括很多催眠爱好者孜孜以求的快速或瞬间催眠技术。仅从书名看，这套书似乎是给心理咨询师，特别是催眠取向的心理咨询师学习艾瑞克森催眠治疗技术用的。

如果你是一位有心的普通读者，或许无须从心理专业的角度，你便会发现，本书对于所有人在日常生活中人与人的沟通交流方面都会有莫大的帮助，因为书中很多内容是在讲间接沟通和间接暗示的。间接暗示可以在平常意识状态下实施，说其间接，是因为它以绕过当事人意识认知的方式对其无意识发挥作用。日常生活中，很多人已经在自己未意识到的情况下，对自己周围的人，特别是对自己的孩子进行间接暗示，这些暗示有正面的，也有负面的。较多负面暗示的结果是孩子对待事情的态度、兴趣、方式等方面与父母的期望反差越来越大。通过阅读本书，或许你会不断地检视和改善自己在沟通交流中的负面间接暗示，会有意地练习和增加正面的间接暗示，营造良好的亲子关系、夫妻关系、增强你在人际关系中的影响力，甚至提高的你商业谈判能力。

如果你是一位心理咨询师，即使对催眠了解不多，你也会知道，心理咨

询本质是一种沟通，是一种至少在意识和无意识两个层面的沟通。去年与曾奇峰先生说起催眠时，他再次提到2007年说过的一句话：催眠是精神分析的“爸爸”。因为，弗洛伊德正是在学习和应用催眠的过程中，更深地“窥见”了意识深处的某些东西，并由此发展了他的精神分析理论。所有的心理学大家，弗洛伊德、荣格、罗杰斯、皮尔斯等等，无不深谙催眠。通过阅读本书，或许你可以从介绍的案例中看到精神分析、完形、人本、认知等心理学流派的影子，看到艾瑞克森既博采众长，又融会贯通，还有其独特的创新性发展。当然，熟悉NLP、意象对话、萨提亚、家庭系统排列的咨询师更会知道，这些方法的应用基础便是催眠。

如果你是一位接受过传统催眠训练的心理咨询师，或许在实践过程中会发现有些患者确实难以进入传统意义上的催眠状态，或许会发现有些患者的问题在催眠状态中已经得到了解决，但在实际生活中，问题还是会呈现。怎样把当事人在催眠中的改变整合到日常生活中，怎样与阻抗型患者打交道，怎样让患者在不知不觉中进入催眠，怎样发挥催眠的长久治疗效果，这些问题或许你可以从本书中找到答案或受到启发。

这是国内首次翻译出版艾瑞克森为第一作者的书，更是第一套以案例教学形式介绍艾瑞克森催眠的书，所以，如果你已经读过其他介绍艾瑞克森催眠的书，再来阅读这套书时，或许你可以从中品尝到更多艾瑞克森催眠原汁原味的东西，对艾瑞克森催眠的理念和“途径”有更深入的理解，并在实践中尝试加以运用。

艾瑞克森有言：学习催眠的最佳途径是体验催眠。此书的翻译应感谢二十多年来在催眠之路上与我相伴成长的诸多催眠被试、催眠工作坊学员和催眠培训合作机构，是这些年积累的催眠经验和自身体验，让我能够更深一些地理解和品味书中艾瑞克森催眠的味道。

翻译此书当属偶然，原本只为自己学习精进催眠之用，想从原著中体验艾瑞克森催眠的精妙之处。粗读原著之后，如走马观花未能尽兴，遂萌生逐字逐句品味此书之意，边学边用，历时四年多，完成译稿。在此，特别感谢阎兰编辑对这套书的热忱，几费周折才联系到版权，让这套书得以出版，也感

谢她的细心校对，让这套书可读性更强。

艾瑞克森催眠实在是太过精妙，作为译者，虽有二十七年的催眠经验，但囿于自己学识，翻译中有时会感到艾瑞克森的某些话语难以用中文合意地表达。译文中有不当之处，还请同道不吝赐教。

于收

2015年春 济南

序

“没有不透风的墙”——索菲

每个了解米尔顿·艾瑞克森 (Milton H. Erickson) 的人都知道，他做每件事都有明确的目的性。事实上，他的目标导向性可能是他生活和工作最重要的个性特征。

为什么在与欧内斯特·罗西 (Ernest L. Rossi) 共著《催眠实务》之前，他一直避免在书中展现他的工作呢？为什么他选择与欧内斯特·罗西合著？最后我禁不住猜想，“为什么他要我来写序言？”

不管怎么说，艾瑞克森在长达15年间发表了将近150篇文章，却只有少得可怜的两本书，一本是1954年与库伯合著的《催眠中的时间扭曲》；另一本是1961年与医学博士赫什曼和牙科博士赛科特合著的《催眠术在内科和牙科实践中的应用》。很容易理解在他70多岁时，他很渴望留下一份遗产，一份最后的总结，一个最终他人可以真正了解他和（有可能）仿效他的机会。

作为合著者，罗西是一个很好的人选。他是一位经验丰富的临床医生，他与很多精神病学的巨匠有交往——弗朗茨·亚历山大是其中之一。他是一位荣格学派的受训分析师。他是一位多产作家，并且在过去的6年中，他把

他主要的时间奉献给了辛勤地观察、记录和讨论艾瑞克森的工作。

再者，“为什么找我？”我也是一位受训分析师，但来自不同的组织团体——美国精神分析学会（凯恩·霍尼）。我是一个执业近30年的精神科医师。差不多15年的时间，我做了很多残疾患者的心理治疗工作。从我第一次听说当时住在密歇根州埃勒维兹的米尔顿·艾瑞克森算起，我与催眠的联系有超过35年的时间。

罗西和我两人都有着丰富而不同的临床和理论背景，我们两个人的主要工作都与催眠无关。因此，在弘扬发展某一催眠理论的过程中，我们都没有既得利益。我们真诚地致力于展现艾瑞克森催眠的理论和理念这一目标，不仅针对催眠实践者，也针对不甚了解催眠的精神治疗医师和心理分析师群体。朝着这个目标，罗西为了我们其他人的利益，摆出一副很天真的学生姿态，代表其他人扮演角色。

玛格丽特·米德也把自己看成米尔顿·艾瑞克森的学生，她在他75岁生日时，在《美国临床催眠杂志》刊文“米尔顿·艾瑞克森的独创性”（*Mead, M. The Originality of Milton Erickson, AJCH, Vol. 20, No. 1, July 1977, pp. 4-5*）作为生日礼物送给他。她解释说，自从她在1940年夏天第一次遇见艾瑞克森在通过陈述表达他的理念之后，她对他的独创性便有了浓厚的兴趣。“可以肯定地说，米尔顿·艾瑞克森如果能想到新方法——而通常他都能，就绝不会用老方法解决问题。”但是，她感觉“他难以抑制的、强烈的独创性成为传播他所知道的许多东西的障碍”，并且“那些爱刨根问底的学生会因为他每个示范中非凡而又意想不到的才能而沉思其中，在试图模仿复杂的特异性反应和他正在阐释的基本原理之间感到迷失。”在《催眠实务》和这本书中，欧内斯特·罗西用一些大篇幅来阐述这些基本原理。他最为直接地通过从艾瑞克森的案例中组织和选取相关材料来做这件事。但更有助益的是，他鼓动艾瑞克森清晰地阐明这些原理。

那些像我这样仔细研读这本书的学生将会发现，迄今为止，作者在澄清艾瑞克森在催眠性质和催眠治疗理念、催眠诱导技巧、诱导治疗性变化以及验证这些变化的方法等方面已经做了最好的工作。在这个过程中，他们也

披露了很多关于艾瑞克森生活和治疗理念的有益资料。许多治疗师，包括心理分析师和其他人，将会发现艾瑞克森的方式和他们自己的方法可以兼容并存，并与他们关于“催眠术”的先入之见相去甚远。就像作者所指出的，催眠不会改变一个人也不会改变过去的经验性生活。这有助于允许他对自己了解更多，并更充分地表达自己……治疗性催眠帮助人们绕过他们自身的习得性限制，让他们可以更完全地探索和利用其潜能。

那些阅读了艾瑞克森慷慨提供的吸引人的案例然后试图模仿他的人，肯定会发现他们无法取得可与他相提并论的成就。他们可能会放弃，并宣称艾瑞克森的方式是独一无二的。他们可能会强调艾瑞克森患有好几种残疾使得他与其他人不一样，并且肯定会承认他有着独特的观察和回应方式。他天生患有色盲、听力障碍、阅读障碍，还缺乏节奏感。他遭受过两次严重的小儿麻痹症侵袭。他因为神经损伤，再加上关节炎和肌炎的影响，使他在轮椅上度过了很多年。然而，有些人不会满足于艾瑞克森是一个无法模仿的治疗学天才这种解释。他们将会发现在欧内斯特·罗西这样的澄清者和推动者的帮助下，艾瑞克森的工作方式有很多可以被他人学习、传授和利用。

在《催眠实务》中，艾瑞克森自己曾建议“针对困难问题进行工作，你可以在处理过程中，尝试进行有趣的设计。通过这种方式你会得到解决这种困难问题的答案。这会让你对构思设计感兴趣，而忽略令人辛苦的具体工作。”在处理分析和传授艾瑞克森式催眠这个困难问题的过程中，罗西的方案可能是最有帮助的。每个读者是否会选择接受罗西的建议，运用这本书里所推荐的这些练习，这完全是个人问题；从我的经验来看，练习其中的一部分还是很有价值的。事实上，一个明显的结果是：通过慎重而有计划地运用一些罗西用下划线所强调的艾瑞克森方式，我发现我已经能够帮助患者体验更深的催眠状态，并且似乎更容易接受作为其结果的变化。我发现设置治疗性双重制约、给予间接后催眠暗示、通过询问助长治疗性反应，以及建立复合暗示是特别有用的。艾瑞克森和罗西再三强调他们所称的利用方式，无疑是事出有因的。在这本书里，他们举了很多生动实用的关于“接受和利用患者的显在反应、利用患者的内部现实、利用患者的阻抗、利用患者的消极情感和症状”

的案例。艾瑞克森对笑话、双关、隐喻和象征的创造性使用，已被其他人分析过，尤其是哈雷、班德勒和格瑞德，但本书里的很多例子和讨论都极大地增进了我们的理解。

有时候，艾瑞克森会与患者在他称之为常见日常恍惚的浅催眠状态下工作，或完全不用催眠。他并不把自己局限在短期治疗中。这在他与彼得，一个嘴唇肿胀的笛子演奏者，为期9个月的艰苦工作中得到了说明，这在本书中，罗西以一种生动的案例梗概形式对其进行了描述。但是，他与处于最深催眠状态、往往带着治疗性遗忘的患者打交道时所呈现出来的专业知识，经常让观察者非常感兴趣。是诱导出深度催眠、给予指导还是间接而非直接的暗示、产生更彻底的还是更持久的临床效果，这个问题还是需要进行研究的。这无疑已经成了我的经验：如果一个人不相信或不珍视深度催眠，并且不曾为之尽力，那么他就不大可能经常看到它们。我的经验也表明，深度催眠状态的获得，经常包括像是解离、时间扭曲、遗忘、年龄退行等现象在内，它可以在患者的症状和态度上引起更快并且似乎更深刻的变化。

艾瑞克森强调帮助患者在我们所称的“无意识”模式中进行工作的价值。他重视无意识的智慧。事实上，他经常不遗余力地维护治疗性工作，以避免患者意识心理的审查，避免可能被患者的“习得性和限制性定势”破坏。他的这种做法在这本书中比在迄今为止其他任何已出版的作品中得到了更为明确的概括。

当然，他往往并不把催眠诱导或催眠性技术与治疗性技术或演练分得那么清楚。他觉得治疗师在催眠诱导中使用无意义的、重复的短语是在浪费时间，因为这个时间可被更有效地用来注入治疗性暗示或让患者做好改变的准备。就像罗西曾经指出的，无论治疗还是催眠，包括诱导，在早期阶段，都包含一个“弱化患者平常受限的心理定势”的过程。艾瑞克森从来不是仅仅关心引起一种催眠，他总是更关心那些治疗性作用。

尽管他确实知道利用直接暗示、催眠性技术经常可以增强诸如系统脱敏和认知再训练等行为矫正方式的效果，但他还是指出直接暗示效果的有限性。他说：“直接暗示……并不会引起对实际的治愈所必需的意念、认知和记忆的重新联结和重组。催眠心理治疗中的实际效果……只能源自患者的活

力。”于是，他引导并训练患者在决定为达成期望目标所需工作量方面的临床决断力（Erickson, 1948）。从这个专辑，并从阅读本书以及其他出版物的案例中，可以明显地看出，相比于大多数治疗师而言，艾瑞克森较少需要及唤起“教条性的顺从”。

显而易见，“临床辨别力”不过是来自多年在动力学、症状学和康复保健方面的深入研究，来自与患者的实际工作。

治疗师的判断也会受到他自己人生观和生活目标的影响。艾瑞克森自己的人生观体现在他对“成长、喜悦和快乐”等概念的强调上。对这一点，他一再说，“生命不是什么你今天可以给它一个答案的东西。你应当享受这个等待的过程，这个你正在变得如其所是的过程。最令人欣喜的事莫过于种下一粒花籽，而不知道什么种类的花将会破土而出。”我自己关于此事的经验在1970年对他的拜访中得到了启示，当时我与他交谈了4小时，留下的感觉是我花费这个时间主要是在听关于他的家庭和患者的故事。直到1977年的夏天我才再次见到他。当时，早上5点在凤凰城的一个旅馆里，当我在回看艾瑞克森工作的一些录像带时，一些重要的顿悟逐渐生动地呈现在我眼前。它们明显地与我们1970年对话期间开始的工作有关，也与中间七年我所做的自我分析有关。那天早上之后，当我兴奋地向艾瑞克森提及这些顿悟时，他只是报以他经典的微笑，而无意以任何方式对它们详加解释。

当我们在阅读诸如家庭疗法或完形疗法等一些其他疗法的著作时，我们会为他们如此多地受到艾瑞克森的影响而感到惊讶。决不偶然，这些学校里许多早期的治疗师曾从事催眠治疗工作，甚至与艾瑞克森本人一起工作过。我希望罗西在他将来的著作中，将会追踪其中的某些影响。在我的文章《对会心完形和催眠技术的新近体验》（Rosen, S. *Am J. Psychoanalysis*, Vol. 32, No. 1, 1972, pp. 90-105）中，我提到过了其中的部分影响。

与艾瑞克森和罗西合著的第一本书《催眠实务》一起，《催眠疗法：探索性案例集锦》，为艾瑞克森式治疗或艾瑞克森式催眠奠定了坚实的基础。这些课程可能会辅以其他书籍，包括杰·哈雷以及班德勒和格瑞德所写的。另外，我们现在很幸运地有一个可资利用的目录，它由艾瑞克森亲自所写的

147篇文章（见 Gravitz, M.A. 和 Gravitz, R.F., 《美国临床催眠杂志》1977, 20, 84-94 “完整目录 1929 - 1977,”）组成。

罗西曾告诉我，在与艾瑞克森一起工作的过程中，他常常受到艾瑞克森似乎是“非理论的”这样一个事实的打击。我注意到，这符合艾瑞克森的开放性，却肯定不符合他对成长的强调或他的人本主义的或社会取向的观点。罗西以及其他人士时常重新认识艾瑞克森工作一贯所朝向的目标——那些患者的目标，而不是他自己的。今天这似乎不算是一个多么革命性的理念，这已经是几乎所有治疗师都公开承认的一个意旨，但或许我们中的很多人都受到我们落实这个意旨的能力的限制。值得注意的是，意旨和实践两者在那些可能是世界级临床催眠大师的人的工作中，都得到了最为成功的协调和利用，可是，催眠术几乎在每个人眼中仍然与操纵和暗示紧密联系在一起——一个典型的艾瑞克森式悖论。

这个“操纵大师”容许并激发最大的自由！

西德尼·罗斯 医学博士

纽约

2012年2月21日

在我原来给这本书写的序言里，我表达过这个观点，就米尔顿·艾瑞克森来说，罗西“在澄清艾瑞克森在催眠性质和催眠治疗理念、催眠诱导技巧、诱导治疗性变化以及验证这些转变的方法等方面已经做了最好的工作。”

在本书出版已经过去的33年间，很多书描写过艾瑞克森的治疗方式，但我仍将坚持上面的观点。

在阅读和重读由恩内斯特·罗西编辑或合著的这本书和其他书的过程中，我们无法不被罗西的理念所打动，例如关于利用方式和发展新参考框架。这些理念已经在不同心理治疗流派中深入人心，以至于它们似乎已经是显而易见的，并且已经一直存在着。

艾瑞克森的不可思议和有时在遣词造句方面的过分讲究让我们很受打击。以至于保罗·瓦兹拉维克曾给艾瑞克森冠以“言语治愈”的标签。

西德尼·罗斯